

2 月 分 献 立 予 定 表

A コース	B コース	献立名	エネルギー kcal	蛋白質 g	赤 (血や肉や骨になるもの)		緑 (体の調子を整えるもの)		黄 (熱や力になるもの)			
					1 群	2 群	3 群	4 群	5 群	6 群		
2/2 (月)	3 (火)	ビビンバ并 牛乳 ビビンパナムル ワンダンスープ いちごヨーグルト	811	33.6	豚もも肉 鶏もも肉 たん白質加水分解物	牛乳 のり 乳製品	チンゲン菜 人参 にら	ぜんまい にんにく 生姜 もやし 長ねぎ 玉ねぎ きくらげ たけのこ いちご	精白米 精麦 こんにやく 砂糖 三温糖 ワンタン	米サラダ油 ごま油 ごま		
3 (水)	4 (木)	フルーツパン 牛乳 豆腐のカレーグラタン ごぼうサラダ チキンコンソメスープ 型抜チーズ	802	32.5	鶏もも肉 豆腐 かつおエキス 豚肉 チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 トマト ほうれん草	パイヤ バイン レーズン クランベリー 苺りんご キャベツ 玉ねぎ セロリ マッシュルーム	小麦粉 砂糖 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 バター クリーム 大豆油		
4 (木)	5 (金)	◇◆節分献立◆◇ 手巻き菜めし 牛乳 いわしのごま味噌ホイル 白菜の煮びたし のっぺい汁 節分福豆	857	35.3	いわし 味噌 そうだかつおのふし 油揚げ 鶏もも肉 えんどう豆 かつお削り節 大豆	牛乳 のり 貝カルシウム	青菜 人参	白菜 切干大根 しいたけ ごぼう	精白米 精麦 黒糖 こんにやく 小麦粉 水あめ ごま油	米サラダ油 ごま		
5 (金)	6 (土)	食パン レーズンクリーム 牛乳 鮭のレモン風味焼 もやしサラダ コーンとわかめのスープ ぼんかん	891	38.1	ベーコン 鮭 かつおエキス チキンエキス	牛乳 チーズ 脱脂粉乳 わかめ 全粉乳	人参 チンゲン菜	とうもろこし 玉ねぎ もやし ぼんかん レモン レーズン にんにく	小麦粉 砂糖 でん粉	ショートニング 米サラダ油 植物油 大豆油 オリーブオイル		
6 (土)	9 (月)	麦ごはん 牛乳 マーボー豆腐 しそ餃子 小松菜の和え物 青のり小魚	891	37.0	豆腐 豚もも挽肉 味噌 豚肉 いわし 鶏肉 大豆たん白	牛乳 のり	にら 人参 小松菜	生姜 長ねぎ キャベツ 玉ねぎ にんにく 青しそ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 マロニー 小麦粉	米サラダ油 ごま油 豚脂		
9 (月)	10 (火)	えび天丼 牛乳 アーモンド和え うずら卵のすまし汁	896	34.0	うずら卵 たらこ えび グツ 鶏もも肉 かつおエキス かつお卵のすまし汁	牛乳 ちりめん かつお中骨粉末	ほうれん草 人参	キャベツ 長ねぎ しめじ	精白米 精麦 砂糖 でん粉 白玉ふ 小麦粉	米白絞油 植物油 アーモンド		
10 (火)	12 (木)	麦ごはん 牛乳 ぶりの照り焼き 大根炒り 辛味豆腐汁	849	34.6	ぶり 油揚げ 豆腐 味噌 いわし	牛乳	人参	大根 ごぼう えのきたけ 長ねぎ 生姜	精白米 精麦 砂糖 水あめ じゃがいも	米サラダ油		
12 (木)	13 (金)	小型2個取りバターロール 牛乳 ハンバーグワインソースかけ 枝豆サラダ 豆腐のポタージュ	894	39.9	鶏卵 豆腐 鶏もも肉 豚肉 鶏肉 植物性たん白 たん白質加水分解物 チキンエキス	牛乳 脱脂粉乳 粉チーズ	人参 ほうれん草 トマト	玉ねぎ バイン もやし 枝豆 生姜 とうもろこし	小麦粉 砂糖 パン粉 ブラウンルー	ショートニング マーガリン 豚脂 米サラダ油 食用油脂 バーム油		
13 (金)	16 (月)	ぼたてめし 牛乳 チンゲン菜と卵の和え物 すまし汁 チョコタルト	865	34.9	ぼたて貝柱 鶏卵 鶏もも肉 豆腐 そうだかつおのふし 助宗たら	牛乳 チーズ 乳製品	人参 チンゲン菜 ほうれん草	ごぼう しめじ グリーンピース 長ねぎ	精白米 精麦 三温糖 水あめ はちみつ でん粉	チョコレート マーガリン 食用植物油 ココア アーモンド		
16 (月)	17 (火)	麦ごはん たまごふりかけ 牛乳 八宝菜 中華ラビオリ もやしの青じそ風味和え	884	33.1	卵 かつお節 いちかき かつおエキス 豚肉 ほっけ 豚もも肉 うずら卵 鶏肉 植物性たん白 ぼたて	牛乳 のり 片口いわし	人参 小松菜	生姜 たけのこ 玉ねぎ 白菜 にんにく キャベツ もやし 青じそ	精白米 精麦 水あめ 砂糖 でん粉	ごま油 ごま 米白絞油 豚脂 植物油		
17 (火)	18 (水)	食パン ブルーベリージャム 牛乳 オムレツのホワイトソースかけ コーンサラダ ミネストローネ バイン	814	35.3	鶏卵 ハム 鶏肉 かつおエキス 豚もも肉 大豆 青大豆 金時豆 手豆 チキンエキス たん白質加水分解物	牛乳 脱脂粉乳 チーズ	人参 チンゲン菜 パセリ トマト	しめじ マッシュルーム 玉ねぎ キャベツ 大根 とうもろこし セロリ バイン ブルーベリー	小麦粉 砂糖 水あめ でん粉 小麦粉 じゃがいも	ショートニング 米サラダ油 豚脂 植物油 バーム油		
18 (水)	19 (木)	麦ごはん 牛乳 ソースカツ おかか和え いかだんご汁	865	36.2	豚ヒレ肉 かつお節 いか 豆腐 大豆粉 いわし 味噌	牛乳	小松菜 人参 トマト	白菜 しめじ 長ねぎ 生姜 ごぼう 大根 りんご	精白米 精麦 三温糖 砂糖 パン粉	米白絞油 ごま 植物油		
19 (木)	20 (金)	シーフードカレーライス 牛乳 ポイルドウィンナー チンゲン菜サラダ キウイフルーツ	875	30.1	むきえび あさり ポークウィンナー	牛乳 チーズパウダー 脱脂粉乳 乳糖	人参 トマト チンゲン菜	玉ねぎ にんにく 生姜 りんご ゆず もやし キウイ みかん レモン かぼす 大根	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも 三温糖	米サラダ油 ココナッツミルクパウダー 豚脂 食用油脂		
20 (金)	23 (月)	わかめごはん 牛乳 鶏唐揚げのピリ辛ソースかけ じゃこ入りおびたし すいとん	893	37.8	鶏もも肉 豚もも肉 味噌 そうだかつおのふし 鶏卵	牛乳 わかめ ちりめんじゃこ	人参 ほうれん草	長ねぎ 生姜 白菜 しめじ	精白米 精麦 小麦粉 三温糖 砂糖	米白絞油		
23 (月)	24 (火)	麦ごはん のりの佃煮 牛乳 ベーコンとじゃがいもの煮物 桜えびステーキ 切干大根と塩昆布の和え物	816	36.1	ベーコン 鶏もも肉 桜えび 助宗たら かつお たん白加水分解物	牛乳 ひじき のり 片口いわし こんぶ	人参	枝豆 玉ねぎ 切干大根 ねぎ	精白米 精麦 砂糖 じゃがいも こんにやく 三温糖	米サラダ油		
24 (火)	25 (水)	天津めん 牛乳 米粉ししゃもフライ もやしのラー油和え プリンアラモード	883	36.8	かに 鶏卵 鶏肉 たんぱく質加水分解物 加糖卵黄 ほっけ	牛乳 ししゃも 加糖練乳 卵殻カルシウム	人参 にら	白菜 たけのこ もやし えのきたけ 長ねぎ 生姜 みかん オレンジ バイン いちご	小麦粉 精麦 米粉パン粉 砂糖	米白絞油 ごま油 ラー油 ノイアップクリーム カスタードクリーム 豚脂		
25 (水)	26 (木)	麦ごはん 納豆 牛乳 信田煮 ひじきの炒め煮 凍み豆腐の味噌汁	833	34.2	納豆 油揚げ 豚もも肉 凍豆腐 鶏卵 ほっけ 卵白 植物性たん白 かつお節 味噌 助宗たら いわし かつお	牛乳 こんぶ ひじき	人参 ほうれん草	枝豆 ごぼう 大根 長ねぎ ししいたけ	精白米 精麦 こんにやく 小麦粉 砂糖 じゃがいも	植物油 米サラダ油		
26 (木)	27 (金)	丸型ドックパン 牛乳 エビカツ ツナサラダ 肉だんごとキャベツのスープ いよかん	877	34.7	えび 大豆 鶏肉 びんながまぐろ 豚肉 植物性たん白 大豆粉 たん白加水分解物 かつお	牛乳 脱脂粉乳 片口いわし 乳糖	チンゲン菜 人参 パセリ	キャベツ 玉ねぎ 生姜 レモン とうもろこし しめじ りんご いよかん ブルーン きゅうり	小麦粉 砂糖 パン粉 でん粉 水あめ	ショートニング 米白絞油 米サラダ油 植物油		
27 (金)	2/2 (月)	麦ごはん さかなふりかけ 牛乳 豆腐ハンバーグきのこあんかけ ごま和え 豚汁	853	35.5	いか 豚もも肉 いわし節 豚肉 豆腐 味噌 かつお節 鶏肉 そうだかつおのふし きば節 かつお	牛乳 わかめ こんぶ のり	ほうれん草 人参	まいたけ マッシュルーム 玉ねぎ ししいたけ 生姜 ごぼう 大根 白菜 長ねぎ	精白米 精麦 砂糖 三温糖 じゃがいも でん粉 こんにやく 水あめ 乳糖	ごま油 ごま		
1 人 1 食 当 た り の 栄 養 摂 取 量					脂 肪 カルシウム 鉄			ビ タ ミ ン			塩 分	
					g mg mg	μgRE	B ₁ mg	B ₂ mg	C mg	g		
					25.3	446	3.8	403	0.95	0.77	33	4.1

※ 給食材料の都合により、献立内容を一部変更する場合がありますのでご了承をお願いします。
 ※ A B コースの献立は1日ずつずれておりますが、月ごとに同じ献立内容となっております。また、A B コースの献立は、同一調理場内にて調理しています。
 ※ すべての野菜は加熱調理をしています。